

健康生活

していますか？

教室前後の比較

	開始時	終了時	増減
体重	58.6kg	58.2kg	0.4kgの減
腹囲	86.7cm	84.7cm	2.0cmの減
体脂肪量	18.4kg	17.8kg	0.6kgの減
体筋肉量	18.3kg	18.8kg	0.5kgの増
背筋力	72.1kg	74.7kg	2.6kgの増

腹囲で平均2cmも減りました。スゴイですね。

腰痛予防はこれでバッチリ!

参加者の声

- ・腰の痛みも和らぎ体調も良好!
- ・週2回は、大変だったがそのおかげで効果があったと思う。運動すると体重が減ることが実感できた。
- ・最初週2回は厳しいかなと思いましたが、肩こりもなくなり全体が軽くなったように思います。
- ・3か月間、とても楽しかった。週2回は少しきつい時もあったが、頑張っただけでよかったと思っただけで、肩こりが少し解消されたような気がする。
- ・自分ひとりでは、なかなか運動できないタイプなので、こうして教室を開いてもらおうと気楽に来られるし、仲間がいるということで頑張れるので、楽しく運動ができて良かった。



パワーアップ教室 5項目で改善 効果を実感

今年度のパワーアップ教室は、市内6か所の保健センターで、7月から11月まで週2回、全23回の教室を78人の参加者を得て終了しました。運動をすれば効果があることは皆さんもご存知ですね。今号では、この教室に参加された方の開始時と終了時の体力および筋肉量や体脂肪を比較して、3か月間週2回1時間半程度の運動の成果と感想をご紹介します。

上記の結果は、平均値であり、これ以上の数値で効果が現れている方もおられます。また、心理調査では、マイナス要因とされる「緊張、抑うつ、敵意、疲労、混乱」がすべて減少し、特に「疲労」が軽減しています。プラマイである「活気」は大きく上昇し、生き生きとした理想的な気分状態に変化したという結果も出ています。

また、生活上の変化についてのアンケートでは、「目覚め」、「寝つき」、「外出頻度」、「体力の自信」が良くなり、「ストレス」が減ったと、多くの方が回答されています。

この教室は、昨年に引き続き実施しており、昨年の参加者による自主活動グループもでき、現在も市内4か所で週1回の運動を継続されています。

運動は継続して行うことが大切です。皆さんも、これを機会に運動を始めませんか。

3歳半健診の日程変更

3歳半健診の日程を都合により変更させていただきます。

変更前 2月14日(木)

変更後 2月21日(木)

対象児：平成16年7月生まれ
平成16年8月生まれ
受付時間：13時～13時30分
場所：安曇川保健センター
☎(32)4413

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください!

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター … ☎(27)1128
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 朽木保健センター(住民課) … ☎(38)3111
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 新旭保健センター(健康推進課) … ☎(25)8110

“振り向けば琵琶湖”豊かさ再認識



11月17日、マキノ高原ハイランドアリーナで、登山家の田部井淳子さん、(株)モンベル会長の辰野勇さん、地元ネイチャーガイドの青木繁さんをお招きして“たかしま環の郷フォーラムⅠ～体験が人をデザインする～”を開催しました。

<高島市への提言>

- ・“振り向けば琵琶湖”私たちの暮らしの背景にある自然の価値を認識したまちづくりを進める。
- ・地域を愛する人の気持ちを、地域の力に結びつける。
- ・訪れる人と迎える人のつながりとルール作りを進める。
- ・知恵には無限の可能性がある。

フォーラムを通して市への共同提言が参加者92人の署名を添えて採択され、市民・応援者がともに思いを重ねながら進めるまちづくりの第一歩が踏み出されました。

※たかしま環の郷フォーラムⅠの記録(対談の要点を筆記したものを)を市内の図書館で閲覧していただけるようにしました。当日ご参加いただけなかった方も、ぜひご覧ください。(政策調整課)

☎(32)2461
藤樹先生市民劇上演実行委員会(事務局・藤樹の里文化芸術会館)

◆出演者大募集!
藤樹先生市民劇上演実行委員会では、市民劇の出演者を募集しています。演劇の経験は問いません。特に20歳代から30歳代の男性を必要としています。記念事業は50年に一度の大イベント。皆さんの応募をお待ちしています!

【練習予定】
4月～5月は週1回程度
6月～8月は週3回程度
8月末から週5回程度

※ただし、練習日程は出演者と相談のうえ決定します。
※応募多数の場合は、面接による選考を行います。

48 藤樹先生に親しむ「出前講座」

江戸時代の初め、上小川村(高島市安曇川町上小川)に生まれた中江藤樹先生は、「良知に致る」を唱えたことから日本陽明学の始祖といわれ、また生前の徳行から「近江聖人」とたたえられました。本年の生誕400年を記念して、藤樹先生に学び親しむための「出前講座」を随時開催しますので、ふるってご応募ください。

▼期間 2月～12月

▼内容 藤樹先生の生涯とその教え、藤樹先生の逸話、藤樹先生に学んだ門人などを盛り込んだ約1時間程度の入門講座。

▼対象 市内の区・自治会、各種社会教育団体や文化団体その他



▼講師 藤樹先生生誕400年祭実行委員会および高島藤樹会

▼経費 講師謝金は不要。ただし、開催通知や会場借上等に要する経費は主催者負担となります。

▼開催日 日時や学習内容については、事前に事務局までご相談ください。

☎藤樹先生生誕400年祭実行委員会事務局
☎(32)1131

48 藤樹先生市民劇通信 Vol.1 動き出した市民劇

藤樹先生生誕400年祭実行委員会では、藤樹先生の市民劇の制作に取り組んでいます。12月17日(月)に第1回上演実行委員会を開催し、足立実行委員長、川越副実行委員長を選出しました。脚本は、劇作・演出家の大峰順一さん。大峰さんは、旧新旭町の町民劇・清水安三物語「その空に虹を架けよ」の脚本・演出を担当されたり、「高島市さくら劇場」の構成・総合演出を担当されたりと、高島市との関係が非常に深い方です。上演日は9月21日(日)、昼と夜の2回公演、会場は藤樹の里文化芸術会館に決まりました。

